

肩の柔軟性チェック

現在肩にとりたてて症状はなく日常生活に支障はない、そんなあなたへ。柔軟度のチェックをしてみてください。身体の硬さはいずれ凝りや痛みにもつながるので、出来るかどうか？左右差はないか？診察の待ち時間にどうですか



片肘を曲げて親指を背中に当てる。
親指を背骨に沿って真上に上げ、これ以上上げられなくなったらストップ。左右を変えて行ってください



片肘を高く上げ、親指を背中に当てる。
親指を背骨に沿って真下に下して、これ以上下せなくなったらストップ。
左右変えて行ってください。